Malayalam | മലയാളം

MULTICULTURAL HUB CANBERRA

ആത്മഹത്യ പിന്തുണ

വീണ്ടെടുക്കാനുള്ള വഴി

നിങ്ങളുടെ സ്വന്തം പരിചരണം ആസൂത്രണം ചെയ്യാനോ ആവശ്യമുള്ള ആരെയെങ്കിലും പിന്തുണയ്ക്കാനോ ഉള്ള ഒരു പോക്കറ്റ് ഗൈഡ്.

ആത്മഹത്യ: ഒരു വ്യക്തി സ്വമേധയാലും മനഃപൂർവവും സ്വന്തം ജീവിതം അവസാനിപ്പിക്കുമ്പോൾ സംഭവിക്കുന്ന ദാരുണമായ മരണമാണ് ആത്മഹത്യ.

മുന്നറിയിപ്പ് അടയാളങ്ങൾ

ആത്മഹത്യയെക്കുറിച്ചു ള്ള അഭിപ്രായങ്ങൾ

കെണിയില് അകപ്പെട്ടതായി തോന്നുന്നതിനെക്കുറിച്ച് സംസാരിക്കുന്നു

അശ്രദ്ധമായ പെരുമാറ്റം

മാനസികാവസ്ഥയില് ഉണ്ടാകുന്ന മാറ്റം

പ്രസവാനന്തര വിഷാദം

പൊതുഇടങ്ങളില് നിന്നുള്ള പിന്വാങ്ങല്

ഉറക്കത്തിൽ ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ പ്രകടിപ്പിക്കുന്നു

പുകവലി, മദ്യപാനം, മയക്കുമരുന്ന് ഉപയോഗം എന്നിവയിൽ പെട്ടെന്നുള്ള വർദ്ധനവ്

ആത്മഹത്യ സങ്കീർണ്ണവും പല കാരണങ്ങൾ കൊണ്ട് സംഭവിക്കുന്നതുമാണ്

നിങ്ങളുടെ വീണ്ടെടുക്കൽ ആസൂത്രണം ചെയ്യുന്നു

ഒരു സുരക്ഷാ പദ്ധതി തയ്യാറാക്കുക

Lifeline-ൻറെ വെബ്സൈറ്റിൽ നിങ്ങളുടെ പ്ലാൻ സൃഷ്ടിക്കുക. beyondnow.lifeline.org.au അല്ലെങ്കിൽ നിങ്ങളുടെ Android അല്ലെങ്കിൽ Apple ഉപകരണങ്ങളിൽ ആപ്പ് ഡൗൺലോഡ് ചെയ്യുക.

ഒരു സുരക്ഷാ പദ്ധതിക്കുള്ള നടപടികൾ

ഘട്ടം 1: മുന്നറിയിപ്പ് അടയാളങ്ങൾ തിരിച്ചറിയുക

പ്രേരിപ്പിക്കുന്ന അടയാളങ്ങൾ തിരിച്ചറിയുന്നത് മുൻകൂട്ടി ആസൂത്രണം ചെയ്യാനും തയ്യാറാകാനും സഹായിക്കുന്നു. (നിങ്ങൾ അനുഭവിച്ച ചില മുൻകാല മുന്നറിയിപ്പ് അടയാളങ്ങൾ എഴുതുക)

1
4
2
5
3
6

Lifeline
Canberra

ഘട്ടം 2: നിങ്ങളുടെ ഇടം സുരക്ഷിതമാക്കുക
ആത്മഹത്യാപ്രവണതയുള്ള സമയത്ത് ഉപയോഗിക്കാൻ നിങ്ങളെ പ്രലോഭിപ്പിച്ചേക്കാവുന്ന കാര്യങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക.

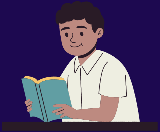
മൂർച്ചയുള്ള വസ്തുക്കൾ മാറ്റി വയ്ക്കുക

നിങ്ങളുടെ മരുന്ന് ആർക്കെങ്കിലും നോക്കാൻ കൊടുക്കുക.

ഘട്ടം 3: ജീവിക്കാനുള്ള കാരണങ്ങൾ രേഖപ്പെടുത്തുക
നിങ്ങൾ ആത്മഹത്യ ചെയ്യാനുള്ള മനസികാവസ്ഥയിലാണെങ്കിൽ ജീവിക്കാൻ പ്രേരിപ്പിക്കുന്ന, കാര്യങ്ങളെക്കുറിച്ച് മറക്കാൻ എളുപ്പമാണ്. വളർത്തുമൃഗങ്ങൾ, പ്രിയപ്പെട്ട ഒരാളുടെ ജന്മദിനം, നിങ്ങളുടെ ഹോബികൾ തുടങ്ങിയവ.

ഘട്ടം 4: നിങ്ങളുടെ ക്ഷേമത്തിനായി നിങ്ങൾക്ക് എന്തുചെയ്യാൻ കഴിയും

ആത്മഹത്യാ ചിന്തകളിൽ നിന്ന് സ്വയം മനസ്സ് വ്യതിചലിക്കുന്നതിനായി, നടക്കാൻ പോകുക, പുസ്തകം വായിക്കുക, സഹായം തേടുക തുടങ്ങിയ കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യുക.



ഘട്ടം 5: ആളുകളുമായും സ്ഥലങ്ങളുമായും ബന്ധപ്പെടുക

നിങ്ങൾക്ക് സമയം ചെലവഴിക്കാൻ കഴിയുന്ന ആളുകളുടെ അല്ലെങ്കിൽ നല്ല ഓർമ്മകൾ നൽകുന്ന സ്ഥലങ്ങളുടെ ഒരു ലിസ്റ്റ് ഉണ്ടാക്കുക.

ഘട്ടം 6: ശക്തമായ പിന്തുണാ സംവിധാനം

വിശ്വസനീയവും വിശ്വാസയോഗ്യവുമായ ഒരു കൂട്ടം ആളുകളുണ്ടെങ്കിൽ സുരക്ഷിതരായിരിക്കാനും സുഖം തോന്നാനും നിങ്ങളെ സഹായിക്കും.

നിങ്ങളുടെ ഏറ്റവും വിശ്വസ്തരായ സുഹൃത്തുക്കളുടെ/കുടുംബത്തിൻറെ ഒരു ലിസ്റ്റ് ഉണ്ടാക്കുക:

പേര്	നമ്പർ

പേര്	നമ്പർ

ഘട്ടം 7: <u>സേവനങ്ങളിലേക്ക് കണക്റ്റുചെയ്യുക</u>

അത് ജീവന് ഭീഷണിയാണെങ്കിൽ / ആംബുലൻസ്	**000**
Lifeline (24/7 സേവനം)	**13 11 14**
Suicide Call Back Service	**1300 659 467**
Multicultural Hub Canberra	**02 6100 4611**
Companion House	**02 6251 4550**
Kids Helpline	**1800 629 354**
Beyond Blue	**1300 224 636**
Head to Health Canberra	**1800 595 212**
Standby Support After Suicide	**1300 727 247**

MULTICULTURAL HUB CANBERRA

Multicultural Hub Canberra കുടിയേറ്റക്കാർക്കും അഭയാർഥികൾക്കും അഭയം തേടുന്നവര്ക്കുമുള്ള ഒരു മുൻനിര സേവന ദാതാവാണ്, Canberra, Queanbeyan, Goulburn, Cooma എന്നിവയുൾപ്പെടെ SE NSW വിൽ ഉടനീളമുള്ള മൾട്ടി കൾച്ചറൽ സെൻററുകളുടെ ശൃംഖലയുടെ ഭാഗമാണിത്.

പുതുതായി എത്തിയ കുടിയേറ്റക്കാർക്കും അഭയാർത്ഥികൾക്കും പിന്തുണ, യുവജന സേവനങ്ങൾ, തൊഴിൽ, സ്ത്രീ സേവനങ്ങൾ, പുരുഷ സേവനം, കൗൺസിലിംഗ് സേവനങ്ങൾ എന്നിവയും അതിലേറെയും ഉൾപ്പെടെ വിപുലമായ പരിപാടികളിലുടനീളം ഞങ്ങളുടെ അഭിനിവേശമുള്ള സ്റ്റാഫ് ടീം ഞങ്ങളുടെ ക്ലയൻറുകളുമായി അടുത്ത് പ്രവർത്തിക്കുന്നു.

"നിങ്ങൾ വിശ്വസിക്കുന്നതിലും ധീരനാണ്, തോന്നുന്നതിലും ശക്തനാണ്, നിങ്ങൾ ചിന്തിക്കുന്നതിലും മിടുക്കനാണ്."

MULTICULTURAL HUB CANBERRA

ആണ് പ്രൊജക്റ്റ് വിതരണം ചെയ്യുന്നത്

info@mhub.org.au

www.mhub.org.au

180 London Circuit, city

02 6100 4611

phn ACT An Australian Government Initiative

Capital Health Network Partnering for better health

ഫണ്ട് ചെയ്യുന്നത്